อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

ร้อยตำรวจโท ขุนสินประสารพรรค

(สิน นาควิเชตร)

ณ ฌาปนสถานกองทัพบก วัดโสมนัสวิหาร

วันเสาร์ที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๑๓



อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

ร้อยตำรวจโท ขุนสินประสารพรรค

(สิน นาควิเชตร)

ณ ฌาปนสถานกองทัพบก วัดโสมนัสวิหาร

วันเสาร์ที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๑๓



คำนำ

เจ้าภาพได้ขออนุญาตพิมพ์ธรรมบรรยายอบรมจิตบางตอน เพื่อแจกเป็นธรรมทานในการฌาปนกิจศพ ร. ต. ท. ขุนสินประสารพรรค (สิน นาควิเชตร) ผู้บิดา

ธรรมบรรยายอบรมจิตนี้ ได้กล่าวถึงความมุ่งหมายและหลักปฏิบัติทางจิตหรือกรรมฐานอย่างกว้าง ๆ พอเป็นแนวทางแก่ผู้ที่สนใจ ธรรมบรรยายที่พิมพ์ในหนังสือนี้ เป็นการอธิบายตามทางปริยัติ คือความรู้จากตำราประกอบด้วยความคิดเห็นจากการปฏิบัติบ้าง จึงอาจเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ไม่มีความรู้ในทางปฏิบัติ หรือผู้ประสงค์จะเริ่มการปฏิบัติ ส่วนผู้ที่ได้ปฏิบัติด้วยตนเองแล้ว ก็น่าจะได้ความรู้ความเห็นแจ่มแจ้งขึ้นด้วยตนเอง เพราะธรรมเป็น สันทิฏฐิโก อันบุคคลพึงเห็นเอง ธรรมที่ใคร ๆ แสดง ย่อมไม่เหมือนธรรมที่แจ่มแจ้งขึ้นแก่จิตของตนเอง แต่ก็ต้องมีปริยัติเป็นอุปการะทีแรก กล่าวได้ว่าแม้ปริยัติก็มี ๒ ชั้น คือ ปริยัติชั้นนอก ได้แก่เสียงแสดงธรรมที่ฟังทางหู หรือหนังสือธรรมที่อ่านทางตา ปริยัติชั้นใน คือหนทางที่พบด้วยใจ ฉะนั้นหากหนังสือธรรมบรรยายที่พิมพ์นี้ จะทำให้ผู้สนใจอ่าน ได้พบหนทางแห่งความสงบร่มเย็นบ้าง ก็จะสำเร็จประโยชน์สมกุศลเจตนาของเจ้าภาพผู้จัดพิมพ์ขึ้นแจกสนองคุณบิดา

ขออำนาจบุญกุศลทั้งปวงที่เจ้าภาพได้บำเพ็ญ ตลอดถึงพิมพ์หนังสือนี้แจกอุทิศส่วนกุศลแก่บิดา ด้วยความกตัญญูกตเวที จงสัมฤทธิ์

สุขสมบัติมนุญผลแก่ ร.ต.ท. ขุนสินประสารพรรค (สิน นาควิเชตร) โดยฐานะนิยม.

พระสาสนโสภณ

วัดบวรนิเวศวิหาร

กุมภาพันธ์ ๒๕๑๓



ร้อยตำรวจโท ขุนสินประสารพรรค

(สิน นาควิเชตร)

ชาตะ ๒๐ มีนาคม ๒๔๒๗

มตะ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๒

ประวัติ

ร้อยตำรวจโท ขุนสินประสารพรรค

(สิน นาควิเชตร)

คุณพ่อ นามเดิมชื่อ สิน นาควิเชตร เกิดเมื่อวันศุกร์ขึ้น ๕ ค่ำ เดือน ๕ ปีระกา ตรงกับวันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๔๒๗ เป็นบุตรนายพึ่ง นางปริก ที่บ้านเชิงสะพานดำรงสถิตย์ (สะพานเหล็กบน) ได้รับการศึกษาจบประโยคสอง (เข้าใจว่าเทียบเท่า ม. ๖ หรือ ม. ศ. ๓ ปัจจุบัน) จากโรงเรียนเบญจมราชูทิศ สายสวลี ซึ่งตอนหลังได้ย้ายมารวมกับพระตำหนักสวนกุหลาบและวัดเลียบ ชื่อโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เมื่อจบการศึกษาแล้ว พ่อก็ได้ใช้ชีวิตไปตามความพอใจอยู่พักหนึ่ง และต่อมาได้ทำการสมรสกับแม่ (คร้าม ม่วงแจ้ง) เมื่อปี พ. ศ. ๒๔๔๖ ได้มีบุตรคนหนึ่ง คือผู้เขียน และก็ไม่มีทั้งพี่ทั้งน้องร่วมบิดามารดาเดียวกันอีกเลย ต่อมาพ่อจึงได้สมัครเข้าเรียนเป็นนักเรียนนายหมวด (นักเรียนนายร้อยตำรวจ) จะเป็นด้วยดวงยังไม่ดีพอ ในขณะที่ใกล้จะสอบไล่ออกเป็นนายหมวด พ่อเกิดป่วยหนักต้องออกมารักษาตัวอยู่นาน ความหวังของพ่อจึงต้องสลายไป ยิ่งกว่านั้นพ่ออายุยังไม่พ้นเกณฑ์ จึงต้องถูกเกณฑ์เข้าเป็นพลตระเวน และพ่อเลยขอย้ายตัวเองไปประจำจังหวัดนนทบุรี แต่กระนั้นพ่อก็ยังไม่ละความพยายาม ประกอบกับที่พ่อเคยได้รับการศึกษามาในขั้นดีแล้วด้วย พ่อจึงไม่ต้องถูกฝึกหัดหรืออยู่ยามอย่างเช่นผู้ที่ถูกเกณฑ์คนอื่น ๆ และได้รับการพิจารณาเลื่อนชั้น

ยศขึ้นได้โดยและไม่ติดขั้นเลย จนผู้ที่เคยร่วมงานมาก่อนบ้าง รุ่นเดียวกันบ้าง ต้องมาอยู่ใต้บังคับบัญชาของพ่อหลายต่อหลายคน ผู้เขียนใคร่กล่าวด้วยความภาคภูมิใจว่า พ่อเป็นบุคคลที่มีความมานะพากเพียรพยายามอย่างดียิ่ง หรืออาจจะเกิดจากแรงผลักดันจากคนที่ได้เคยกล่าวคำประมาทพ่อไว้ว่า "ไม่มีทางที่จะได้มีโอกาสจะได้ขี่ช้างกับเขาหรอก" (หมายถึงที่จะได้เป็นนายร้อยนายหมวดลากกระบี่หัวช้าง) จึงทำให้พ่อมีความมานะในการงานยิ่งขึ้น และดวงก็ยังไม่เสียไปเสียทีเดียว ผู้ที่มาบังคับบัญชาแต่ละท่านที่ย้ายมาก็ได้ให้ความเอ็นดูแก่พ่อ ช่วยสนับสนุนยกย่องตลอดมา พ่อได้รับการแต่งตั้งให้เป็นผู้ทำการในหน้าที่นายเวรผู้บังคับการประจำกองบังคับการจังหวัดมีนบุรี (ขณะนั้นมีอยู่ ๔ จังหวัดที่มีฐานะเรียกว่าผู้บังคับการคือ นนทบุรี มีนบุรี สมุทรปราการ และพระประแดง) ในขณะนั้นพ่อมียศเพียงสิบตำรวจเอกเท่านั้น และก็ได้เลื่อนขึ้นเป็นลำดับมา เพราะนอกจากงานในหน้าที่ของกองบังคับการแล้ว ได้ถือเอาวันหยุดราชการ หรือตอนค่ำออกตรวจจับโจรผู้ร้ายอยู่บ่อย ๆ เคยต่อสู้และจับผู้ร้ายสำคัญได้หลายราย ในสมัยนั้นการเลื่อนชั้นยศของตำรวจนั้นช้ามาก เพราะงบประมาณน้อยและจำกัด แต่พ่อก็ได้ขึ้นเรื่อย ๆ ไม่เคยติดขั้นเลยจนถึงชั้นสัญญาบัตร จนได้รับพระราชทานยศเป็นร้อยตำรวจตรีและร้อยตำรวจโท และได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์เป็น ขุนสินประสารพรรค นี่ก็คือผลของคำที่พ่อถูกสบประ-มาทและพ่อก็สามารถลบคำประมาทได้ ทั้งนี้ก็เพราะความพยายามดังที่มีคำกล่าวว่า "ความสำเร็จจะมีได้ด้วยความพยายาม" ครั้งสุดท้ายของ

ราชการ พ่อถูกย้ายไปประจำที่จังหวัดเพ็ชรบุรี เนื่องจากพ่อมีอายุมากแล้ว สุขภาพก็ไม่ค่อยสมบูรณ์ เกรงว่าจะปฏิบัติราชการไปไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ขณะนั้นพ่ออายุได้ ๕๔ ปีเศษ อีกไม่ถึงปีก็จะครบเกษียณอายุราชการ พ่อจึงลาออกจากราชการรับพระราชทานบำนาญฐานรับราชการนาน เมื่อปี ๒๔๘๐

หลังจากออกจากราชการแล้ว พ่อก็ได้ใช้ชีวิตสงบตามสบายหมั่นปฏิบัติกิจวัตรทางพระพุทธศาสนา ได้พยายามปฏิบัติทางวิปัสสนาและรักษาศีล ๘ ทุกวันธรรมสวนะ โดยรับประทานอาหารเพียงมื้อเดียวแลได้ปฏิบัติดังนี้ตลอดมาถึง ๒๐ กว่าปี ต่อมาระยะหลังนี้บรรดาหลาน ๆ ได้พยายามขอร้องในเรื่องการรับประทานอาหารในวันธรรมสวนะมื้อเดียวนั้น เพราะเห็นว่า สุขภาพของพ่อเสื่อมลงเกรงจะเป็นอันตรายแก่ร่างกาย แต่พ่อก็ไม่ยอม คงปฏิบัติอยู่ตามเดิม ก่อนถึงแก่กรรมในวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๒ เมื่อพ่อได้รับประทานอาหารที่หลานคนโตนำมาให้ เสร็จแล้วก็คงนั่งคุยกับหลานอย่างปรกติ ไม่มีทีท่าจะเป็นอย่างไร แล้วก็ไปนั่งบนเตียงนอน ต่อมาอีก ๒ ชั่วโมงเศษประมาณเวลา ๑๔ นาฬิกาเศษ จึงได้ยินเสียงดัง แสดงว่า ล้มตกลงจากเตียงที่นั่งอยู่ พอวิ่งไปดูปรากฏว่าได้สิ้นใจเสียแล้ว ไม่ได้สั่งเสียประการใดเลย ทั้งนี้ เพราะพ่อไม่มีห่วงใด ๆ อีกแล้ว แม่ก็สิ้นไปก่อนแล้วปีเศษ นอกนั้นก็ไม่มีกังวลใด ๆ พ่อได้สิ้นใจไปอย่างสงบ ไม่ได้มีการเจ็บป่วยมาก่อนแต่อย่างใด แต่ก็นับว่า เป็นบุญของพ่อที่ไม่ต้องมีการเจ็บป่วยทรมานอย่างใดเลย

เพื่อเป็นการสนองความประสงค์ของพ่อ จึงคิดว่า ควรนำเรื่องเกี่ยวกับการที่พ่อเคยปฏิบัติธรรมะเบื้องต้น เป็นการฝึกจิตทางธรรมะ ซึ่งก็ได้รับความกรุณาจากพระเดชพระคุณ พระสาสนโสภณ ท่านเจ้าอาวาสแห่งวัดบวรนิเวศวิหาร ได้กรุณาให้บทความเรื่อง "แนวธรรมในการปฏิบัติทางจิต" มาจัดพิมพ์แจกเป็นอนุสรณ์แก่ผู้ตาย หากผลจากการปฏิบัติตามหนังสืออนุสรณ์เล่มนี้ จะเป็นคุณประโยชน์มากน้อยเพียงใด ก็ขออุทิศส่วนกุศลนี้ จงได้แก่พ่อผู้ซึ่งล่วงลับไปแล้วนั้นด้วยเทอญ และขอนมัสการกราบเรียนสำนึกในพระคุณของพระเดชพระคุณ พระ-สาสนโสภณ ที่ได้กรุณาให้บทความนี้ มาพิมพ์แจกในงานพระราชทานเพลิงศพนี้ด้วยเป็นอย่างสูง

อนึ่ง ในนามของเจ้าภาพจัดงานพระราชทานเพลิงศพครั้งนี้ ขอขอบพระคุณท่านที่ได้กรุณาช่วยเหลือ เริ่มตั้งแต่พ่อได้ถึงแก่กรรม โดยได้กรุณารับเป็นเจ้าภาพในการบำเพ็ญกุศล สวดอภิธรรมประจำคืนทุกคืนตลอด ๗ คืน และได้ให้เกียรติไปในงานบรรจุศพ และงานพระราชทานเพลิงศพในวันนี้ด้วย หากพ่อซึ่งได้ล่วงลับไปแล้ว จะยังทราบด้วยญาณวิถีใด ๆ แล้ว คงจะโสมนัสปลาบปลื้มด้วยเช่นเดียวกัน

ในท้ายที่สุดนี้ ขอผลบุญที่ท่านได้กรุณา ดังที่ได้กล่าวไว้แต่ต้นนี้ จงได้แก่พ่อ และดวงวิญญาณของพ่อ จงไปสู่สุคติภพด้วยเถิด.

ขอขอบพระเดชพระคุณเป็นอย่างสูง

จาก

ถนอม นาควิเชตร

แนวธรรมในการปฏิบัติทางจิต

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้น ก็พึงประมวลใจมาสดับธรรม และกำหนดที่ตนเอง คำว่าที่ตนเองนั้นโดยตรงก็คือที่จิตใจ ควรที่จะตั้งใจปฏิบัติให้ติดต่อสม่ำเสมอ เพราะการปฏิบัติอบรมจิตนี้ เมื่อทำติดต่อสม่ำเสมอ จึงจะได้ผล ถ้าไม่เช่นนั้นผลก็จะไม่บังเกิดขึ้น ฉะนั้น ก็พึงตั้งสัจจะเพื่อที่จะปฏิบัติให้ติดต่อสม่ำเสมอ การปฏิบัติอบรมจิตนี้ เรียกว่า "อบรมในกรรมฐาน" ก็พึงเข้าใจคำนี้เสียก่อน กรรมฐาน แปลว่าตั้งการงาน คือ ตั้งการงานทางจิตใจ หมายถึงว่า เป็นการงานอย่างหนึ่งเหมือนกันที่จะต้องทำ แต่เป็นการงานทางใจเกี่ยวแก่การทำจิตใจให้สงบตั้งมั่น และการอบรมปัญญา คือความรู้ให้บังเกิดขึ้น จึงแบ่งกรรมฐานเป็น ๒ ก่อน ตั้งการงาน เพื่อทำให้จิตใจสงบตั้งมั่น เรียกว่า "สมถกรรมฐาน" ตั้งการงานเพื่ออบรมปัญญาให้เกิดขึ้น เรียกว่า "วิปัสสนากรรมฐาน" ทำกรรมฐาน หรืออบรมในกรรมฐาน ก็หมายถึง กรรมฐานทั้ง ๒ อย่างนี้ ทางพระพุทธศาสนาได้แสดงวิธีปฏิบัติในกรรมฐานทั้งสองนี้ไว้อย่างสมบูรณ์ วิธีปฏิบัติเฉพาะสมถกรรมฐานก็มี วิธีปฏิบัติเฉพาะวิปัสสนากรรมฐานก็มี วิธีปฏิบัติให้เกิดผลทั้งสองอย่างประกอบกันไปก็มี แต่ในบัดนี้ จะได้กล่าวถึงสมถกรรมฐานก่อน คือ ตั้งการงานเพื่อทำจิตใจให้สงบตั้งมั่น

จิตใจนี้ทุก ๆ คนมีอยู่ และเป็นธรรมชาติที่ทุก ๆ คนย่อมรู้คือรู้จิตใจของตนว่ามีอาการเป็นอย่างไร ดังเช่น เมื่อจิตใจมีราคะ คือ ความติด ความยินดี หรือปราศจากราคะก็รู้ จิตใจมีโทสะ หรือปราศจากโทสะก็รู้ จิตใจมีโมหะ คือ ความหลงใหล หรือปราศจากโมหะก็รู้ จิตใจเป็นธรรมชาติที่คิดนึกไปอยู่เสมอ ดิ้นรนกวัดแกว่งไปอยู่เสมอ และมีอาการต่าง ๆ ดังเช่นที่กล่าวแล้ว และโดยปรกติจิตใจย่อมรับอารมณ์ต่าง ๆ คำว่าอารมณ์ได้แก่เรื่องที่จิตคิด จิตดำริ หรือหมกมุ่นถึง เป็นเรื่องรูปที่ตาเห็นก็มี เรื่องเสียงที่หูได้ยินก็มี เรื่องกลิ่นที่จมูกได้สูดดมก็มี เรื่องรสที่ลิ้นได้ลิ้มก็มี เรื่องสิ่งที่กายถูกต้องก็มี เรื่องรูปเสียงเป็นต้นเหล่านั้น ที่ประสบพบผ่านมาแล้ว และใจมาคิดถึงก็มี โดยเป็นเรื่องของบุคคลต่าง ๆ บ้าง เหตุการณ์ต่าง ๆ บ้าง ก็แหละอารมณ์คือเรื่องเหล่านี้ บางทีก็ทำให้เกิดความความยินดี หรือที่เรียกว่า ราคะ ความติด ความยินดี โลภะ ความโลภอยากได้ บางทีก็ทำให้เกิดโทสะ ความโกรธแค้นขัดเคือง บางทีก็ทำให้เกิดโมหะ ความหลงใหล อาการเหล่านี้ ย่อมมีเป็นนิวรณ์อยู่ในจิตใจเสมอ คำว่า "นิวรณ์" นั้น แปลว่า เครื่องกั้น คือ กั้นไว้ ไม่ให้ทำความดี หรือ กดลงไปสู่ความชั่วร้ายต่าง ๆ มีคำเรียกว่า กามฉันท์ ความพอใจรักใคร่อยู่ในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่ารัก น่าพอใจ อันได้แก่ราคะ หรือ โลภะ ตามที่กล่าวแล้ว พยาบาท คือความมุ่งร้าย คือพวกโทสะตามที่กล่าวแล้ว ถีนมิทธะ ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม มีอาการให้มึนซึม ท้อแท้ทางกายทางใจ อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญ

อันทำใจให้กระสับกระส่าย วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัย อันทำให้ใจรวนเร ไม่ตกลงแน่นอน ๓ อย่างหลังนี้จัดเป็นโมหะ คือ ความหลงใหล จิตใจโดยปรกติย่อมมีนิวรณ์อยู่ดังนี้ ซึ่งคอยกั้นกางไว้ไม่ให้ทำความดี หรือไม่ให้กระทำกรณียะ คือกิจอันควรทำ มีแต่จะกดลงไปสู่ความชั่วร้าย และจิตใจที่มีอาการดังนี้ ย่อมดิ้นรนกวัดแกว่ง รักษายากห้ามยาก ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้ปฏิบัติในสมถกรรมฐาน คือ ตั้งการงานเพื่อจิตใจที่ดิ้นรนกวัดแกว่างนี้ให้สงบตั้งมั่น ที่ว่าให้สงบนั้น ก็คือให้สงบจากอาการที่เป็นนิวรณ์ คือเครื่องกั้นดังที่กล่าวมาแล้ว ที่ว่าให้ตั้งมั่นนั้น ก็คือ ก่อนที่จะสงบก็จะต้องตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ คือ เรื่องที่ตรงกันข้ามไม่กวัดแกว่งคลอนแคลน และเมื่อได้ความสงบแล้ว ก็ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์หรือในทางที่ชอบ ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน อาการที่สงบจากนิวรณ์ คือเครื่องกั้นทางจิตใจ เรียกว่า "สมถะ" อาการที่ตั้งมั่น เรียกว่า สมาธิ ทั้ง ๒ คำนี้ จึงหมายถึงการปฏิบัติในทางเดียวกันและเป็นอันเดียวกัน จิตใจจะสงบก็จะต้องตั้งมั่น จิตใจจะตั้งมั่นก็จะต้องสงบ เมื่อทำจิตใจให้สงบตั้งมั่นเป็นสมถะ หรือเป็นสมาธิได้แล้ว ก็เป็นโอกาสที่จะปฏิบัติในวิปัสสนากรรมฐาน คือ ตั้งการงานที่อบรมปัญญาสืบต่อไป

ปัญญา คือ ความรู้ทั่วถึง ความรู้ที่จัดเป็นความรู้ทั่วถึงนั้น ต้องเป็นความรู้ตลอด ถ้ารู้ยังไม่ตลอดก็ไม่เรียกว่า ทั่วถึง ความรู้ตลอดนั้น ถ้ายกเอาเหตุผลขึ้นเป็นที่ตั้ง ก็หมายถึงรู้ทั้งเหตุและผล รู้เหตุตลอดถึงผล หรือว่า รู้ผลตลอดถึงเหตุ ถ้ายกเอาสัจจะ คือ ความจริงขึ้นเป็น

ที่ตั้ง ก็คือรู้ทั่วถึงสัจจะ คือ ความจริง ไม่ใช่รู้ในสิ่งที่เป็นมายาว่าเป็นสัจจะ คือ ความจริง ทุก ๆ สิ่งย่อมมีมายา คือสิ่งที่ล่อลวงปกปิดสัจจะคือความจริงอยู่เสมอ เป็นมายาในจิตใจเองก็มี เป็นมายาของสิ่งนั้น ๆ ก็มี มายาในจิตใจนั้น ก็ได้แก่โมหะความหลง หรือมิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิด หรืออวิชชา คือ ความไม่รู้ หรือ ความรู้ผิด รู้หลงเหล่านี้เป็นมายาในจิตใจ มายาของสิ่งนั้น ก็ได้แก่สิ่งที่ปกปิดหุ้มห่ออันไม่ทำให้สัจจะ คือความจริงปรากฏขึ้น ดังจะพึงเห็นได้ในวัตถุทั้งหลายที่ตามองเห็น หรือที่หูได้ยินเป็นต้น สิ่งที่ตามองเห็น เสียงที่หูได้ยินนั้นย่อมมีสิ่งปกปิดความจริง หุ้มห่ออยู่ ถ้าคนเราเชื่อตา เชื่อหู ขาดปัญญาที่ใคร่ครวญถึงความจริงแล้ว ก็จะเป็นผู้ที่เข้าใจผิดไปเป็นอันมาก เพราะฉะนั้น เมื่อดูเมื่อฟังอะไร ก็จะต้องแยกมายาของสิ่งนั้นออกให้เข้าถึงสัจจะ คือ ความจริงของสิ่งนั้น

ความรู้ที่เข้าถึงสัจจะ ความจริงนี้ จึงจะเรียกว่า เป็นความรู้ที่ทั่วถึงหรือความรู้ที่ตลอด ในทางพระพุทธศาสนา ประสงค์ให้รู้ในสัจจะคือความจริงของคติธรรมดา อันจะพึงบังเกิดขึ้นแก่ชีวิตแก่สังขารร่างกาย อันรวมเรียกว่า เป็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีเกิดดับอยู่เสมอ ต้องการให้รู้ถึงตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากของใจ อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ คือทำให้จิตใจเป็นทุกข์เดือดร้อน ต้องการให้รู้ถึงความดับทุกข์ อันหมายถึงดับตัณหาอุปาทานดังกล่าว ต้องการให้รู้ถึงทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อันได้แก่ทางปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ได้แก่ศีล และกรรมฐานทั้งสอง

ปัญญาที่รู้ทั่วถึงหรือว่า รู้ตลอดในสัจจะ คือความจริงดังนี้ ซึ่งเป็นเหตุให้ดับทุกข์ร้อนลงได้ ทำจิตใจให้มีสันติ คือความสงบระงับ จึงจะเป็นปัญญาที่พึงประสงค์ ตั้งการงานเพื่ออบรมปัญญา อันเรียกว่า "วิปัสสนากรรมฐาน" ก็มุ่งให้เกิดปัญญาที่จะเห็นแจ้งในสัจจะ คือความจริงอันเป็นเหตุให้ดับความทุกข์ได้

ตามที่กล่าวมานี้ เป็นการอธิบายให้พอเข้าใจในกรรมฐานทั้งสองโดยย่อ ต่อไปนี้จะกล่าวถึงวิธีปฏิบัติ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงวิธีปฏิบัติเพื่อให้จิตใจมีความสงบตั้งมั่นและเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง รวมลงไปก็เพื่อพ้นจากความทุกข์ หรือ ดับความทุกข์เดือดร้อน ทางปฏิบัติที่ทรงสอนนี้ ที่เป็นทางปฏิบัติทั่วไปอันจะทำให้ได้ผล ทั้งสมถะและทั้งวิปัสสนาร่วมกัน โดยปริยาย คือ ทางอันหนึ่ง ก็คือสติปัฏฐานสี่

คำว่า "สติปัฏฐาน" แปลว่า ตั้งสติ หรือความปรากฏขึ้นแห่งสติ คำว่า สตินั้น มีลักษณะอาการ เป็นความระลึกได้ เป็นความกำหนดรู้ ตั้งสติกำหนดรู้ในอะไร ก็คือ ในกาย ในเวทนา ในจิตและในธรรม ตั้งสติกำหนดในกายนั้น ก็คือ ในกายนี้ ทุก ๆ คนเมื่อนั่งอยู่ดังนี้ ก็ตั้งสติกำหนดเข้ามาที่กายของตน เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมาเบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ กำหนดเข้ามาในเนื้อที่เพียงเท่านี้ และเมื่อกำหนดกลับเข้ามาดูที่กายนี้แล้ว ก็จะพบว่า กายนี้หายใจเข้าหายใจออกอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ ในการกำหนดกายข้อแรกท่านจึงสอนให้กำหนดลมหายใจเข้าออก มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อกำหนดเข้ามา มีสติหายใจเข้าออกอยู่ดังนี้ ก็ย่อมจะมีความรู้ว่า

หายใจเข้าออกยาว หรือหายใจเข้าออกสั้น การหายใจเป็นอย่างไร ก็ให้รู้อย่างนั้น ตามที่หายใจอยู่โดยปรกติ สติที่กำหนดเข้ามาที่การหายใจ เมื่อจิตใจรวมอยู่ ลมหายใจก็จะปรากฏแก่สติ ยาว หรือสั้น ก็จะปรากฏแก่สติที่กำหนดอยู่ และเมื่อสติกำหนดมั่นคงขึ้น ลมหายใจก็จะปรากฏแก่สติทั้งหมด สติก็จะไม่คลาดเคลื่อนไปในที่อื่น และการกำหนดนี้ เป็นการกำหนดปล่อย กำหนดวาง คือ ไม่ทำการเร่งรัดการหายใจ ไม่ทำการบังคับการหายใจ การหายใจเข้าหรือออกให้เป็นไปตามธรรมชาติ ตามปรกติ สติที่กำหนด ก็กำหนดให้รู้ ไม่เข้าไปยึด ไม่เข้าไปจัดแจง บังคับอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่กำหนดสติให้มั่งคงขึ้นรอบคอบขึ้น การหายใจก็จะปรากฏแก่สตินี้แจ่มชัดขึ้น จิตก็จะรวมเข้ามามากขึ้น ดิ้นรนกวัดแกว่งออกไปภายนอกน้อยเข้า เมื่อเป็นดังนี้ กายก็จะสงบ จิตก็จะสงบมากขึ้น เมื่อกายและจิตสงบมากขึ้น ความสุขก็จะบังเกิดขึ้น เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบสงัด และเมื่อความสุขบังเกิดขึ้นจากความสงบสงัด จิตก็จะรวมเข้ามามาก กำหนดสติให้มั่นคงขึ้น และรักษาสติที่กำหนดนี้ให้แน่วแน่นานเข้า ดังนี้ เป็นวิธีปฏิบัติในการทำสมาธิหรือสมถกรรมฐานโดยย่อเกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือที่เรียกว่า อานาปานสติ และในการกำหนดลมหายใจด้วยสตินี้ จะกำหนดที่จุดไหน เพราะเมื่อหายใจเข้าจะปรากฏลมกระทบที่ริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายกระพุ้งจมูกเป็นแห่งแรก และเลื่อนลงไปที่อุระเลื่อนลงไปที่นาภี อันปรากฏอาการกระเพื่อม หายใจออกก็อาจจะตั้งต้นจากนาภีมาอุระ และก็กระทบที่ปลายกระพุ้งจมูก หรือที่ริมฝีปาก

เบื้องบน การกำหนดนั้น ท่านสอนให้กำหนดทำความรู้ที่ปลายกระพุ้งจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน อันเป็นจุดที่ลมกระทบจริง ๆ เพียงจุดเดียว ตั้งจิตให้กำหนดอยู่ที่จุดอันนี้ และเพื่อช่วยประคับประคองจิตให้ตั้งกำหนดหายใจเข้า จะคิดว่า พุท หายใจออก จะคิดว่า โธ คือใช้พุทโธ เข้าคิดประกอบกับการกำหนดลมหายใจเข้าออกก็ได้ หรือจะใช้การนับ หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑ หายใจเข้านับ ๒ หายใจออกนับ ๒ เรื่อยจนถึง ๕ หรือว่า ถึง ๑๐ หรือ กว่า แล้วก็ย้อนกลับมาใหม่ก็ได้ เพื่อที่จะเป็นเครื่องช่วยทำให้สติที่กำหนดนี้มั่นคงขึ้น แต่ว่าเมื่อสามารถรวมจิตได้แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้การนับ หรือใช้การคิดอย่างอื่นเข้าประกอบ เพราะจะต้องแยกความคิดออกไปหลายอย่าง จิตไม่รวมเข้ามาเป็นหนึ่ง ต้องการให้กำหนดทำอารมณ์ให้เป็นหนึ่ง

ในการกำหนดเบื้องต้น จิตก็อาจจะดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย ออกไปอยู่เสมอไม่มีความสุขในการทำสมาธิ แต่เมื่อได้ตั้งสติกำหนดอยู่บ่อย ๆ จิตก็จะเชื่องเข้ากลับมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิได้นานเข้า ครั้นเมื่อได้ความสุขอันเป็นผลของสมาธิแล้ว จิตก็จะรวมเข้ามาได้มาก เพราะความสุขนี้ เป็นเครื่องช่วยทำให้จิตเป็นสมาธิได้ดีขึ้น เพราะว่าจิตใจนี้ บางอย่างก็คล้าย ๆ กับร่างกาย ร่างกายจะนั่งอยู่ที่ไหนได้นาน ก็จะต้องมีความสุข จิตใจที่จะตั้งอยู่ในที่ใดได้นานก็จะต้องมีความสุข และความสุขอันเกิดแต่ความสงบสงัดเป็นความสุขที่ประณีตที่ละเอียด เมื่อบังเกิดขึ้นก็จะทำให้จิตใจตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ดีขึ้น แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยจะต้องมีความพากเพียรมีความรู้มีสติกำหนด

และคอยป้องกันละความยินดียินร้ายต่าง ๆ และการปฏิบัตินั้น ก็ไม่มุ่งที่จะยึดถืออะไร ๆ ในโลก แต่ว่ามุ่งที่จะทำสติให้ตั้งมั่นและให้เกิดปัญญาคือความรู้ที่เห็นแจ้งในสัจจะ คือ ความจริง

จิตใจฟูขึ้นหรือว่าฟุบลง ตามเรื่องที่เกิดขึ้น

จิตใจที่ไม่ได้รับการอบรมก็ย่อมหวั่นไหวไปตามอารมณ์ คือเรื่องที่เกิดขึ้นนั้น ๆ แต่ถ้าได้อบรมจิตใจให้สงบตั้งมั่น และให้มีปัญญาที่ทำให้เป็นผู้ดู ผู้เห็น เห็นเรื่องของโลกที่เกิดขึ้น น่าปรารถนาบ้าง ไม่น่าปรารถนาบ้าง ตามเหตุนั้น ๆ ก็ย่อมจะให้จิตใจสูงขึ้นหรือว่าพ้นขึ้นไปจากเรื่อง ไม่เกิดเรื่องอันทำให้เดือดร้อนระส่ำระสาย เพราะฉะนั้นการอบรมจิตใจ ให้สงบตั้งมั่นเป็นสมถะ และให้รู้เห็นตามที่เป็นจริงจึงเป็นประโยชน์ในการที่จะเกื้อกูลให้มีความสุข ก็แลอันความสุขนั้นย่อมเป็นสิ่งที่เกื้อกูลซึ่งทุก ๆ คนจะต้องมี ถ้าอยู่กับความทุกข์โดยมากก็ย่อมจะเดือดร้อน อันความทุกข์นั้น ถ้าเนื่องมาจากจิตใจที่ออกไปรับคือความประพฤติดีบ้าง ไม่ดีบ้างของบุคคลอื่น เข้ามาเป็นความทุกข์แห่งจิตใจของตนก็ย่อมจะพ้นทุกข์ได้ยาก เพราะความประพฤติของคนอื่นนั้นเป็นเรื่องของเขา แต่ว่าที่ต้องรับมาเป็นเรื่องของเรา ก็ด้วยความประพฤตินั้น เป็นเครื่องเบียดเบียนให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนแผ่มาถึง แต่ว่าแม้เช่นนั้น ก็เป็นเรื่องของโลก คือ ว่าเป็นความทุกข์หรือ ความขัดข้องที่มาถึงแต่เพียงแค่ร่างกาย หรือวัตถุที่เนื่องกับร่างกายหากจิตใจไม่รับเข้ามายึดถือไว้ จิตใจปล่อยให้เป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว

ของบุคคลผู้ทำเอง ใครทำใครได้ ก็ย่อมจะทำให้ผ่อนคลายทางจิตใจ เพราะจิตใจนั้นไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นทุกข์ เว้นไว้แต่จะรับเข้ามายึดถือไว้ ถ้าจิตใจปล่อยวางให้เป็นไปตามเรื่อง ผู้ใดทำผู้นั้นก็ได้ ไม่รับกรรมของบุคคลอื่นมาเป็นกรรมของตน จิตใจจึงจะมีความปลอดโปร่งและมีความสงบ อีกอย่างหนึ่ง แม้ไม่ได้ความสุขที่ผู้อื่นจะทำให้หรือว่าแทนที่จะได้ความสุข กลับได้ความทุกข์ที่ผู้อื่นทำให้ ก็สามารถที่จะแสวงหาความสุขให้แก่จิตใจของตนได้ด้วยการที่มาปฏิบัติทางกรรมฐาน คือ สมถกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐานดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

ท่านสอนวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการหยุดความคิดที่เรียกว่าวิตกไว้ดังนี้

ข้อที่ ๑ เมื่อคิดถึงเรื่องอันใด อกุศลบังเกิดขึ้น กุศลเสื่อมไปก็ให้หยุดความคิดเรื่องนั้นโดยคิดถึงเรื่องอื่นแทน แม้การทำอานาปานสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็พึงปฏิบัติตามข้อนี้ได้ เพราะก่อนที่จะทำอานาปานสตินั้น จิตย่อมคิดถึงเรื่องอื่นที่ทำใจให้ฟุ้งซ่านกระสับกระส่าย จะเป็นการงานหรือจะเป็นเรื่องอันใจอันหนึ่งก็ตาม แต่เมื่อมาจับกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ชื่อว่า ได้เปลี่ยนความคิดและเรื่องนั้นมาตั้งสติกำหนดอยู่ในเรื่องนี้ คือลมหายใจเข้าออก

ข้อที่ ๒ ถ้าปฏิบัติเช่นนั้น ก็ยังหยุดใจไว้ไม่ได้ ใจยังวิ่งออกไปหาเรื่องที่ทำให้เสียสมาธิ ซึ่งทำให้อกุศลบังเกิดขึ้นกุศลเสื่อมไป จิตใจจะไม่ยอมที่จะมากำหนดในอารมณ์ของสมาธิ ก็ให้พิจารณาโทษคือความทุกข์เนื่องจากเหตุเช่นนั้น เป็นสิ่งที่มีโทษ ไม่มีคุณ เพราะทำให้จิตใจระส่ำระสายเดือดร้อน ทำให้จิตใจกลุ้มกลัด ทำให้เกิดความไม่ดี เพิ่มพูน

ความไม่ดีมากขึ้น หรือว่ากำหนดดูจิตที่กลุ้มกลัดอยู่นั้นให้เป็นผู้ดู เป็นผู้รู้ว่า จิตคิดอย่างไร จะคิดก็คิด แต่ว่า ให้มีสติเป็นผู้ดูความคิดของตนว่าคิดอย่างไร อาการรู้สึกว่าเป็นอย่างไร เป็นสุขหรือเป็นทุกข์อย่างไร โดยไม่ต้องไปบังคับให้หยุดความคิด ดังนี้ เมื่อสติเป็นผู้ดูเป็นผู้รู้ขึ้น ก็จะทำให้ความคิดที่กลุ้มกลัดนั้นสงบลงได้ และกลับมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิดีขึ้น

ข้อที่ ๓ ถ้าการพิจารณาโทษ หรือการตั้งสติกำหนดดูจิต ที่ฟุ้งซ่านระส่ำระส่ายนั้น ยังทำไม่สำเร็จ ก็ให้ทำการไม่ใส่ใจถึง ทำการเพิกเฉยที่เปรียบเหมือนอย่างว่า หลับตาไม่มอง แต่ว่าการทำความไม่ใส่ใจถึงหรือว่าเพิกเฉยเสียนั้น จะต้องมีวิธี เช่นตั้งความคิดว่า บุคคลนั้นเรื่องนั้นไม่มีอยู่ในโลก หรือว่าบุคคลนั้น เรื่องนั้นไม่เกี่ยวกับตน ตนก็ไม่เกี่ยวกับบุคคลนั้น เหมือนอย่างคนอื่น ๆ ที่ไม่เคยรู้จักกัน ไม่เคยติดต่อเกี่ยวข้องกัน อีกอย่างหนึ่ง ถ้าคิดถึงก็บอกว่าอย่าคิดถึงไม่มีประโยชน์ที่จะคิดถึง หยุดความคิดถึงนั้นเสีย อีกอย่างหนึ่ง ไม่ใส่ใจถึง ด้วยอุเบกขา คือความวางเฉยเสียด้วยปัญญา ที่กำหนดปลงลงไปในกรรมหรือในคติธรรมดา เมื่อมีวิธีที่จะทำให้จิตไม่ใส่ใจถึงขึ้นได้ ก็จะทำให้จิตคลายจากความผูกพันในเรื่องนั้น กลับมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิดีขึ้น ดวงตาของบุคคลนี้ เมื่อลืมขึ้นก็มองเห็น แต่ว่าเมื่อไม่ต้องการจะดูก็หลับตาเสีย จิตก็เป็นเช่นเดียวกัน เมื่อคิดไปถึงเรื่องอันใด เมื่อไม่อยากจะคิดถึงเรื่องอันนั้น ก็ทำความไม่คิดถึง และเมื่อรู้วิธีที่จะดับความคิด ที่เหมือนอย่างหลับตาไม่มอง ถ้ารู้วิธีที่จะทำกับจิตเช่นนั้น

ก็ย่อมจะทำได้เหมือนกัน แต่ว่าต้องรู้วิธี เช่นการพิจารณา ดังเช่นที่กล่าว และเมื่อทำไม่สำเร็จอีกก็ให้ใช้ข้อต่อไป

ข้อที่ ๔ ทำความคิดให้ช้าลง เพราะโดยปรกติความคิดของบุคคลวิ่งไปเร็วในเรื่องทั้งหลาย ฉะนั้น เมื่อไม่สามารถที่จะห้ามจิตไม่ให้จิตคิดไปในเรื่องนั้นได้ ก็ปล่อยให้คิดแต่ว่าทำให้คิดช้าเข้า จนถึงหยุดความคิดได้ในที่สุด ท่านเปรียบเหมือนอย่างว่า อิริยาบถของบุคคล เมื่อวิ่งการไปก็เร็ว แต่เมื่อต้องการจะให้ช้า ก็หยุดการวิ่ง ใช้การเดินไปแทน การไปก็ช้าเข้า แต่เมื่อต้องการจะให้หยุด ก็หยุดเดิน ยืนอยู่ และต้องการจะให้หยุดมากขึ้นก็นั่ง เมื่อนั่ง ต้องการจะให้พักจริง ๆ ก็ลงนอน ก็เป็นอันว่าหยุดการไป หรือว่า เปลี่ยนการไปให้ช้าจนถึงพัก

การปฏิบัติทางจิตใจก็เป็นเช่นนั้น แต่ว่าการที่จะทำจิตให้คิดช้าลงนี้ต้องใช้สติ คือ กำหนดดูจิตดังที่กล่าวมาแล้วในข้อที่ ๒ นั่นแหละ คือจิตจะวิ่งไปในเรื่องอันใด ก็ตามดู ให้มีสติที่คอยกำหนดรู้ว่าไปไหน คิดอะไรเป็นอย่างไร ดูอยู่เท่านั้น เหมือนอย่างพี่เลี้ยงที่ดูเด็กเล็ก ๆ ซึ่งกำลังซน เด็กจะวิ่งไปทางไหนก็ดูให้เด็กอยู่ในสายตา สติที่กำหนดดูจิตก็เป็นเช่นเดียวกัน ดูให้จิตอยู่ในสายตาของสติ จะคิดไปในเรื่องอะไรอย่างไรก็ให้รู้ ให้ตรวจสืบดูจนถึงต้นเหตุ เมื่อคอยดูให้รู้อยู่ดังนี้ จิตที่ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย ก็จะค่อย ๆ ช้าเข้า และเมื่อช้าเข้าแล้วเมื่อจับให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ก็จะจับให้อยู่ตัวได้มากขึ้น จิตที่ดิ้นรนกระสับกระส่ายนั้นก็จะหยุดเอง และเหมือนอย่างวิ่ง แล้วก็หยุดยืนแล้วก็ลงนั่งแล้วก็นอน คือว่าอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ หรือแม้ว่าไม่

กำหนดในอารมณ์ของสมาธิอันใด จิตก็กลับมาสงบอยู่เฉย ๆ สงบอยู่กับสติที่รู้เป็นจิตปล่อยวาง และเมื่อกำหนดอยู่ในอารมณ์ของสมาธิจิตก็จะกำหนดอยู่ตัวได้นาน ถ้าปฏิบัติในวิธีนี้ยังไม่สำเร็จ ก็ให้ใช้ข้อต่อไปคือ

ข้อที่ ๕ กลั้นความคิดด้วยวิธีปฏิบัติทางร่างกาย ซึ่งเป็นการทำให้ความคิดหยุด เช่น ใช้ฟันกดกับฟัน ลิ้นจดเพดาน กลั้นความคิดด้วยวิธีข่มทางร่างกาย เพราะความคิดนั้น ย่อมเนื่องจากทางร่างกาย เมื่อมีอาการเกิดทางร่างกายที่จะทำให้คิดไม่สะดวก ก็ทำให้หยุดความคิดได้ในขณะนั้น เมื่อเป็นดังนี้ จะทำให้หยุดความคิดได้ แม้ชั่วขณะ

เมื่อหยุดได้ชั่วขณะแล้ว ก็ใช้วิธีที่กล่าวมาข้างต้น ข้อเดียวหรือหลายข้อเข้าช่วย เมื่อตั้งใจพยายามอยู่ดังนี้ ก็จะทำให้จิตรวมเข้ามาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิได้ โดยอาศัย ข้อที่ ๑ การนำจิตให้เข้ามาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ยกเอาการกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็นำจิตเข้ามาตั้งอยู่ที่ลมหายใจ เช่น กำหนดหายใจเข้าพุท หายใจออก โธ หรือว่าใช้การนับกำหนดให้แน่ลงไปที่จุดอันลมกระทบเข้าออก คือ ริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายกระพุ้งจมูก ทำจิตให้คลุกเคล้าจับอยู่กับอารมณ์ของสมาธินี้ ข้อนี้จะต้องอาศัยความเพียรทำอยู่บ่อย ๆ เพราะว่า จิตจะพุ้งออกไปข้างนอกเสมอ ในอารมณ์ตามใคร่ตามปรารถนา เมื่อเป็นดังนี้ก็จะต้องมีสติที่จะนำกลับเข้ามาตั้งไว้ใหม่ และประคองให้ดำรงอยู่ในอารมณ์ของสมาธินี้ไม่พลัดตกออกไป และใช้อีก ๔ ข้อหลังตามควรแก่การณ์ เมื่อได้ปฏิบัติอยู่ดังนี้บ่อย ๆ จนจิตเชื่องเข้าสงบเข้า ก็จะบังเกิดปีติ คือ ความอิ่มกาย อิ่มใจ สุข คือความสบาย

กายสบายใจ เมื่อมีปีติและสุขขึ้น จิตก็จะตั้งมั่นขึ้น เพราะจิตที่ไม่ตั้งมั่นออกไปอยู่เสมอนั้น ก็ด้วยไม่ได้ปีติไม่ได้สุข เมื่อได้ปีติได้สุขขึ้น จิตก็ชักจะเกิดชอบติดในปีติและสุขของสมาธิ จิตก็จะกลับมาตั้งมั่นในอารมณ์ของสมาธิมากขึ้น ก็จะได้สมาธิที่เรียกว่าเอกัคคตา ความที่จิตมีอารมณ์อันเดียวแน่วแน่ขึ้น ฉะนั้น การทำสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้าออกดังที่กล่าวจนได้ปีติ ได้สุข ปีติ สุขนี้เองก็เป็นที่ตั้งของสมาธิ คือ ตัวเอกัคคตาความที่จิตมีอารมณ์อันเดียว และข้อนี้ย่อมเป็นตัวความสุขที่หล่อเลี้ยงจิตใจ เกื้อกูลจิตใจ เป็นอาหารของจิตใจ เป็นความสุขที่ทุก ๆ คนได้ให้แก่ตนเอง ด้วยการปฏิบัติอบรมจิตนี้.

ร. พ. มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร พระนคร
นายพินิจ อู่สำราญ ผู้พิมพ์โฆษณา ๙/๒/๒๕๑๓

พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย ถนนพระสุเมรุ หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร โทร.๘๑๗๗๘๑
นายพินิจ อู่สำราญ ผู้พิมพ์โฆษณา พ.ศ.๒๕๑๓